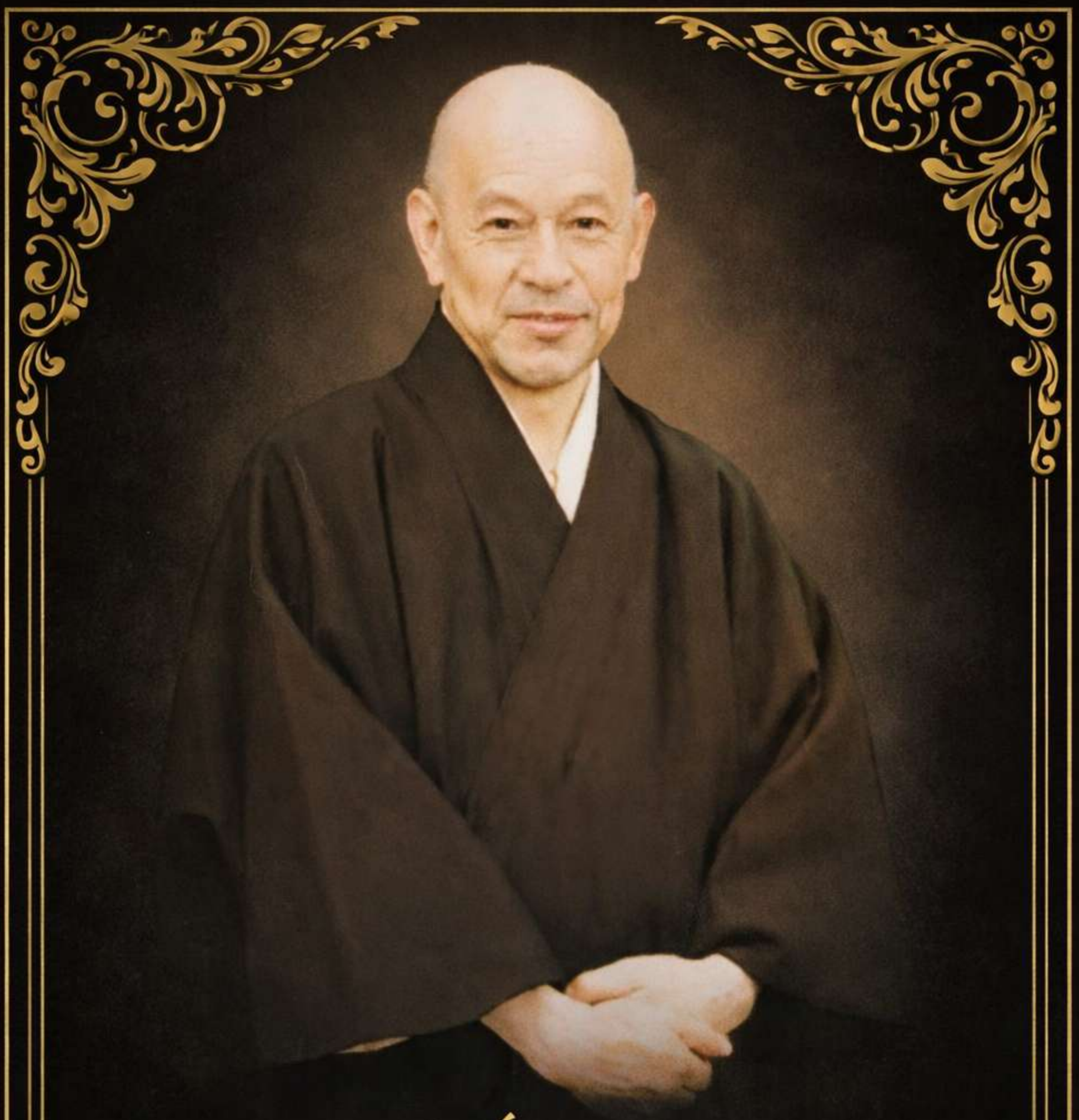

O ZEN ESTÁ MESMO AQUI

ENSINAMENTOS, HISTÓRIAS E ANEDÒTAS DE SHUNRYU SUZUKI

TRADUÇÃO: AMADEU ANTÓNIO

O ZEN ESTÁ MESMO AQUI

Ensinamentos, Histórias e Anedotas de Shunryu Suzuki

Editado por David Chadwick 2001

Índice Introdução *Zen Is Right Here* Glossário Leitura Adicional Créditos Agradecimentos Recursos

---

Introdução

Shunryu Suzuki Roshi, um sacerdote Zen Soto do Japão, chegou a São Francisco em 1959, aos cinquenta e cinco anos de idade. Veio para prestar assistência espiritual a uma congregação de nipo-americanos num templo na Bush Street, em Japantown, chamado Sokoji, Missão Zen Soto.

A sua missão, contudo, era mais do que aquilo que os seus anfitriões tinham em mente para ele. Trouxe consigo o seu sonho de introduzir no Ocidente a prática da sabedoria e da iluminação do Buda, tal como a tinha aprendido com os seus mestres. Para aqueles que se sentiam atraídos pela filosofia do Zen, ele trouxe algo para fazer — *zazen* (meditação Zen) e a prática Zen (a extensão do *zazen* à vida quotidiana).

Uma comunidade de alunos formou-se rapidamente em seu redor; muitos deles mudaram-se para apartamentos na vizinhança para que pudessem caminhar até ao Sokoji para o *zazen* de manhã cedo e ao final do dia.

Em 1964, um pequeno grupo de alunos começou a reunir-se para o *zazen* diário em Los Altos, a sul de São Francisco. Outros grupos formaram-se em Mill Valley e Berkeley. Suzuki Roshi, como era chamado, juntar-se-ia a cada um deles uma vez por semana, quando podia. Viveu exclusivamente no Sokoji até 1967, quando o Zen Mountain Center foi estabelecido em Tassajara Springs, no coração da natureza selvagem do condado de Monterey.

Este retiro de montanha não foi apenas o primeiro mosteiro budista para ocidentais, também rompeu com a tradição ao permitir que homens e mulheres, casados e solteiros, praticassem juntos. É o cenário de muitos dos relatos deste livro. Em novembro de 1969, Suzuki Roshi deixou o Sokoji para fundar o City Center na Page Street, em São Francisco, como um centro residencial de prática Zen. Faleceu ali em 1971.

Para Suzuki Roshi, o coração de um templo Zen é o *zendo*, ou sala de *zazen*. Ali, ele juntava-se aos seus alunos no *zazen* (muitas vezes chamado apenas de "sentar"), refeições formais e cerimónias nas quais eram entoados sutras, as escrituras budistas. Ali, ele também dava palestras, por vezes chamadas de palestras de darma. *Dharma* é uma palavra sânscrita para o ensinamento budista.

Normalmente, realizavam-se um ou dois períodos de *zazen* de quarenta minutos de manhã cedo e à noite. Por vezes ocorriam *sesshins*, quando o *zazen* continuava desde manhã cedo até à noite por períodos de até sete dias, interrompido apenas por breves períodos de caminhada, cerimónias, refeições, palestras e intervalos curtos. Durante o *sesshin*, Suzuki realizava entrevistas privadas formais com os seus alunos, chamadas *dokusan*.

O principal ensinamento de Suzuki era silencioso — a forma como pegava numa chávena de chá, como encontrava alguém num caminho ou num corredor, ou como se juntava aos seus alunos no trabalho, nas refeições e na meditação. Mas quando surgia a oportunidade de falar, ele deixava uma impressão.

Este livro é um registo de tais impressões, cada breve intercâmbio guardado na mente de um indivíduo que o carregou consigo durante trinta anos ou mais. Os seus vislumbres de Suzuki Roshi mostram que o seu caminho não era sistemático nem formulista. Ele enfatizava que o espírito inapreensível do Budismo é o que continua, enquanto a expressão desse espírito muda sempre. Os ensinamentos do Buda, dizia ele, eram para

momentos, pessoas e situações particulares e eram relativos e imperfeitos.

Shunryu Suzuki tocou milhares de pessoas, budistas e não-budistas, muitas diretamente e muitas mais através de uma coleção de palestras agora bem conhecida chamada *Zen Mind, Beginner's Mind*. Hoje existem pequenos grupos budistas por todo o Ocidente, da sua linhagem e de outras linhagens, que existem em grande parte devido aos esforços deste homem. Em 1999, publiquei uma biografia de Suzuki intitulada *Crooked Cucumber: The Life and Zen Teaching of Shunryu Suzuki*. Continuo a recolher a história oral desses tempos, a entrevistar e a corresponder-me com pessoas sobre as suas experiências com Suzuki Roshi e a prática Zen, e a refletir sobre o que aprendi nos cinco anos em que estudei com ele. *Zen Is Right Here* é extraído destes registos, dos arquivos do Zen Center e de algumas outras fontes. O título deriva de um dos diálogos deste livro. "O Zen está em todo o lado", disse Suzuki Roshi, concordando com um aluno. "Mas para ti, o Zen está mesmo aqui."

Espero que desfrutes da sabedoria de Suzuki Roshi; ele tinha grande confiança na tua.

Zen Is Right Here

Certa manhã, quando estávamos todos a praticar *zazen*, Suzuki Roshi deu uma breve palestra improvisada na qual disse: "Cada um de vós é perfeito tal como é... e todos poderiam beneficiar de uma pequena melhoria."

Uma vez perguntei a Suzuki Roshi: "O que é o Nirvana?" Ele respondeu: "Ver uma coisa até ao fim."

Um dia, em Tassajara, Suzuki Roshi e um grupo de alunos pegaram em algumas ferramentas e subiram um trilho quente e poeirento para trabalhar num projeto. Quando chegaram ao topo,

descobriram que se tinham esquecido de uma pá, e os alunos iniciaram uma discussão sobre quem deveria voltar para a ir buscar. Terminada a discussão, perceberam que o Roshi não estava lá. Ele já ia a meio do caminho da montanha, a caminho de ir buscar a pá.

Um dia queixei-me a Suzuki Roshi sobre as pessoas com quem estava a trabalhar. Ele ouviu atentamente. Por fim, disse: "Se queres ver a virtude, tens de ter uma mente calma."

Um aluno perguntou em *dokusan*: "Se uma árvore cair na floresta e ninguém a ouvir, fará barulho?" Suzuki Roshi respondeu: "Não importa."

Era o meu primeiro *sesshin* e, antes de terminar o primeiro dia, estava convencida de que não conseguiria. A vez do meu marido para o *dokusan* chegou nessa tarde. Ele pediu a Suzuki Roshi para me receber a mim em vez dele. "Isto é tudo um erro", disse eu ao Roshi. "Eu não consigo fazer isto; vim apenas para estar com o meu marido." "Não há erro nenhum", insistiu ele. "Pode ir-se embora, claro, mas não há lugar para onde ir."

Um dia, um aluno estava no átrio do Sokoji quando Suzuki Roshi se aproximou dele. "Apenas estar vivo é suficiente", disse Suzuki e, com isso, deu meia volta e foi-se embora.

Uma noite, depois de uma palestra de darma, fiz a Suzuki Roshi uma pergunta sobre a vida e a morte. A resposta que ele deu fez com que o meu medo da morte, naquele momento, rebentasse como uma bolha. Ele olhou para mim e disse: "Tu existirás sempre no universo sob alguma forma."

Certa vez, numa palestra, Suzuki Roshi disse: "Devemos praticar *zazen* como alguém que está a morrer. Para ele, não há nada em que se apoiar. Quando alcançares este tipo de compreensão, não serás enganado por nada."

Um aluno em Tassajara estava sentado de frente para Suzuki Roshi num tapete de *tatami* no seu quarto. O aluno disse que não conseguia parar de petiscar na cozinha e perguntou o que deveria fazer. Suzuki estendeu a mão para debaixo da mesa. "Toma, come algumas gomas", disse ele.

Um aluno, cheio de emoção e a chorar, implorou: "Porque é que existe tanto sofrimento?" Suzuki Roshi respondeu: "Sem razão."

Numa sessão de perguntas com Suzuki Roshi no Sokoji, um jovem perguntou: "O que deve um praticante de Zen fazer com o seu tempo livre?" Suzuki pareceu perplexo no início e repetiu a expressão: "Tempo livre?" Repetiu-a novamente e depois começou a rir-se às gargalhadas.

Um aluno de Suzuki Roshi, editor de poesia *Beat*, teve uma entrevista privada com o seu professor de há um ano e meio. Disse que não podia continuar, que cada vez que se sentava em *zazen* começava a chorar. "Não aguento", disse ele. "Vou-me embora. Não posso estar mais aqui." Suzuki não lhe disse para ficar. Apenas disse: "Tu tentas e tentas e falhas, e depois vais mais fundo."

Eu ia a conduzir Suzuki Roshi e um colega de volta ao Sokoji vindo do Zendo de Mill Valley. O meu amigo, que ia no banco de trás, com os seus cigarros Camel no bolso da camisa, fez a Suzuki uma pergunta sobre o Zen. "O Zen é difícil", disse Suzuki. "É pelo menos tão difícil como deixar de fumar."

Um conhecido mestre Zen Rinzai japonês passou pelo Sokoji para conhecer Suzuki Roshi. Depois de entoarem um sutra juntos, o sacerdote visitante pediu para ver um livro de sutras no altar. Olhou para ele e subitamente explodiu, batendo com o pé no chão e gritando: "Isto não é Zen!" Rasgou o livro ao meio e atirou-o para o chão. Suzuki agachou-se e recolheu os pedaços. "Oh, este livro de sutras foi doado ao templo quando houve uma cerimónia

fúnebre para uma senhora idosa de uma seita diferente", disse ele. "Nós aceitamos tudo aqui. Entoamos tudo. Comemos tudo." Por um momento, o convidado ainda pareceu zangado, depois Suzuki disse: "Vamos tomar um chá." Começou ali uma amizade que continuou enquanto ambos foram vivos.

Certa vez, um aluno perguntou a Suzuki Roshi: "Porque é que tem períodos de *zazen* de quarenta minutos, quando a maioria dos professores de Zen na América tem apenas trinta? As minhas pernas doem-me imenso quando me sento durante quarenta minutos. Não consideraria ter períodos de trinta minutos, pelo menos no *sesshin*?" Suzuki respondeu: "Isso é muito interessante. Tenho estado a pensar que devíamos ter períodos de cinquenta minutos." Após uma pausa grávida, acrescentou: "Mas talvez possamos chegar a um compromisso. Vamos manter os quarenta minutos."

Eu debatia-me com questões sobre o significado, se é que existia algum, da vida e da morte, e disse a Suzuki Roshi que estava empenhada numa busca filosófica existencial. Contei-lhe como aquilo era absorvente e excitante para mim e perguntei-lhe se estava no caminho certo. Ele disse: "Não há fim para esse tipo de busca."

Um dia, numa palestra, Suzuki Roshi disse: "Quando vês uma única folha a cair, podes dizer: Oh, o outono chegou! Uma folha não é apenas uma folha; ela significa todo o outono. Aqui já compreendes o poder onipresente da tua prática. A tua prática cobre tudo."

Um aluno perguntou: "A iluminação é um remédio completo?" Suzuki Roshi respondeu: "Não."

Durante um intervalo num dos primeiros *sesshins* no Sokoji, um aluno que regressava cedo ao seu lugar endireitou um quadro na parede antes de se sentar na sua almofada. Apenas ele e Suzuki Roshi estavam no *zendo* naquela altura. Passado um momento,

Suzuki levantou-se para sair da sala. Caminhou pelo corredor, parou junto ao quadro, devolveu-o à sua posição torta e continuou a caminhar porta fora.

Enquanto servia como assistente de Suzuki Roshi, cheguei à sua cabana em Tassajara e encontrei-o em roupa interior a esfregar a sanita. "Deveria ser eu a fazer isso", disse eu, com algum embaraço. "Senta-te e toma um chá", respondeu ele.

Um jovem extravagante, de cabelo comprido e contas ao pescoço, tinha estado a tentar arduamente praticar Zen no Sokoji enquanto mantinha o seu estilo de vida hippie. Um dia, fez a Suzuki Roshi uma pergunta sobre a marijuana e o Zen, à qual Suzuki respondeu: "Talvez fumes demasiada marijuana." "Está bem", disse o rapaz, "eu paro. Você é que manda." "Não!", disse Suzuki, "Tu é que mandas!"

Um aluno perguntou: "Um mestre Zen sofre de forma diferente da que os seus alunos sofrem?" Suzuki respondeu: "Da mesma forma. Se não fosse assim, não acho que ele fosse bom o suficiente."

Um dia, enquanto editava uma transcrição da primeira palestra de Suzuki Roshi sobre o *Sandokai*, encontrei a frase "as coisas como ela é" (*things as it is*). Perguntei-lhe se por acaso ele não queria dizer "as coisas como elas são", o que eu pensava ser a sintaxe correta. "Não", disse ele, "o que eu queria dizer é 'as coisas como ela é'."

Certa manhã no Haiku Zendo em Los Altos, um grupo estava sentado à mesa do pequeno-almoço a beber café, e um aluno perguntou a Suzuki Roshi: "O que é o inferno?" "O inferno é ter de ler em voz alta em inglês", respondeu ele.

Durante o seu primeiro *dokusan*, um aluno disse que não conseguia parar de pensar durante a meditação. Suzuki Roshi perguntou: "Existe algum problema com o pensamento?"

A resposta de Suzuki Roshi à minha pergunta "O que é a iluminação?" foi rir-se e dizer: "Estás a ver! É a mente de macaco! Tentar compreender a iluminação com a mente de macaco!"

Certa vez, numa palestra, Suzuki Roshi disse: "O inferno não é um castigo, é treino."

No quarto dia de *sesshin*, enquanto estávamos sentados com as nossas pernas doridas, costas doridas, esperanças e dúvidas sobre se valia a pena, Suzuki Roshi começou a sua palestra dizendo lentamente: "Os problemas que estão agora a experienciar..." "Vão desaparecer", tínhamos a certeza de que ele ia dizer. "...vão continuar pelo resto da vossa vida", concluiu ele. Pela forma como o disse, todos nos rimos.

Suzuki Roshi disse durante uma palestra que alguns de nós queriam ser mestres Zen, e que isso era muito tolo. Disse que desejava ser como nós, apenas a começar. "Talvez pensem que são maçãs verdes penduradas numa árvore, à espera de amadurecer para poderem ser Budas", disse ele, "mas eu acho que já são Budas maduros e perfeitos agora, prontos a ser colhidos."

Um dia, durante um intervalo para o chá, um aluno que estava ao lado de Suzuki Roshi perguntou: "Então, o que é que pensa de todos nós, alunos de Zen malucos?" Roshi disse: "Acho que são todos iluminados até abrirem a boca."

Ao lado do templo na Bush Street havia uma mercearia gerida por uma mulher idosa. Suzuki Roshi costumava comprar lá os vegetais velhos. Finalmente, um dia a mulher disse: "Aqui tem alguns frescos. Porque é que não os leva?" "Os frescos serão comprados de qualquer maneira", respondeu-lhe ele.

Certa manhã no *zendo*, enquanto estávamos todos sentados silenciosamente em *zazen*, Suzuki Roshi disse: "Não se mexam. Apenas morram repetidamente. Não antecipem. Nada vos pode

salvar agora, porque este é o vosso último momento. Nem mesmo a iluminação vos ajudará agora, porque não têm outros momentos. Sem futuro, sede verdadeiros convosco próprios — e não se metam."

"Quando me prescreveu um ano neste lugar, disse-me que eu encontraria uma grande alegria", disse um aluno a Suzuki Roshi, enquanto estavam sentados a beber chá na cabana de Suzuki em Tassajara. "Para encontrar essa grande alegria, terei primeiro de perder a vontade de viver, não terei, Roshi?" "Sim", disse ele, "mas sem ganhar a vontade de morrer."

Eu e a minha família regressámos a São Francisco depois de estarmos fora do Zen Center durante um ano. Quando vi o Roshi, disse: "Acho que me perdi um pouco." Ele respondeu: "Nunca te podes perder."

Durante um *sesshin* em Tassajara estava muito frio no *zendo* sem aquecimento. Depois de uma palestra, um aluno disse: "Roshi, eu pensei que tinha dito que quando fizesse frio descobriríamos como nos manter quentes dentro do nosso *zazen*." Suzuki Roshi respondeu: "É que ainda não está frio o suficiente."

"Suzuki Roshi, tenho ouvido as suas palestras há anos", disse um aluno durante o tempo de perguntas e respostas após uma palestra, "mas simplesmente não compreendo. Poderia, por favor, resumir tudo? Pode reduzir o Budismo a uma frase?" Toda a gente se riu. Suzuki riu-se. "Tudo muda", disse ele. Depois pediu outra pergunta.

Durante um intervalo no quarto dia de um *sesshin* em Tassajara, eu estava na ponte a olhar para o ribeiro. Era um belo dia de outono. As folhas nas árvores estavam todas vibrantes e vivas, e eu conseguia ver a energia a percorrer tudo. Suzuki Roshi passou, olhou-me nos olhos e disse: "Fica exatamente assim."

Um aluno contou a Suzuki uma experiência na qual se tinha dissolvido numa espacialidade incrível. "Sim, poderias chamar a isso iluminação", disse Suzuki, "mas é melhor esqueceres isso. E como vai o teu trabalho?"

Eu e o meu amigo éramos hóspedes de verão em Tassajara. Eu estava a iniciá-lo nos rigores dos banhos quentes, fingindo ser um instrutor de treino militar. A única outra pessoa na água era um homem pequeno cujos pés quase não tocavam no fundo. Ele juntou-se à nossa rotina até estarmos todos a rir. Mais tarde, entrámos no riacho, que estava cheio de peixes famintos com cerca de dois centímetros. A cada poucos segundos, um deles dava uma beliscadela. Mais tarde, nessa noite, houve uma palestra do abade, Suzuki Roshi, a quem reconheci como o homenzinho dos banhos. Na sua palestra, ele disse que os alunos de Zen deveriam ser como peixes a alimentar-se na sua prática, nada mais, e moveu a boca e a mão como as bocas dos peixes pequenos.

De vez em quando, Suzuki Roshi sublinhava este ponto: "No Sutra do Lótus, Buda diz para iluminar um canto — não o mundo inteiro. Apenas torna claro onde estás."

Suzuki Roshi lavou os pés no degrau da porta depois de trabalhar no jardim. A sua assistente, que estava de pé mesmo dentro da porta, entregou-lhe uma toalha. Ela depois baixou-se e deu um beliscão num dos dedos dos pés dele. "Esse é um dos poderes do Buda", disse ele. "O que é?" "Ver o que alguém precisa e dar-lho."

Em *dokusan*, um aluno repetiu algo que Suzuki Roshi tinha dito numa palestra. Suzuki abanou a cabeça. "Não?", perguntou o aluno, "mas o senhor disse..." "Quando eu o disse, era verdade", respondeu Suzuki. "Quando tu o disseste, era falso."

Um aluno recorda uma palestra na qual Suzuki Roshi disse: "Se não for paradoxal, não é verdade."

Numa visita à Costa Leste, Suzuki Roshi chegou ao local de reunião da Sociedade Budista de Cambridge e encontrou todos a esfregar o interior do edifício em antecipação à sua visita. Ficaram surpreendidos por vê-lo, pois ele tinha escrito que chegaria no dia seguinte. Ele amarrou as mangas do seu manto e insistiu em juntar-se aos preparativos "para o grande dia da minha chegada".

Depois de uma palestra noturna, um homem na assistência perguntou: "O senhor diz que o Zen está em todo o lado. Então porque é que temos de vir ao Zen Center?" "O Zen está em todo o lado", concordou Suzuki Roshi. "Mas para si, o Zen está mesmo aqui."

Um dia, um aluno perguntou: "Roshi, tenho muito desejo sexual. Estou a pensar em tornar-me celibatário. Devo tentar limitar-me desta forma?" "O sexo é como escovar os dentes", respondeu Suzuki. "É uma coisa boa de se fazer, mas não é lá muito bom fazê-lo o dia todo."

Suzuki Roshi tinha pedido aos seus alunos em Tassajara para praticarem a contagem das respirações, um método tradicional de meditação, durante o período de treino de noventa dias. Muitas pessoas acharam difícil. As perguntas que lhe faziam revelavam, por vezes, que viam isso como uma técnica, uma que esperavam vir a aperfeiçoar um dia. Numa palestra, Suzuki disse: "Quando contam a vossa respiração: um, dois, três... significa 'agora mesmo, agora mesmo, agora mesmo'. Significa que nunca perdem a vossa prática. Não serão tão rígidos ao ponto de tentarem fazê-lo no futuro, mas sim agora mesmo."

Um aluno perguntou a Suzuki Roshi se ele vigiava os seus alunos para ver se eles seguiam os preceitos, as diretrizes budistas de conduta. "Eu não presto nenhuma atenção ao facto de estarem ou não a seguir os preceitos", respondeu ele. "Apenas reparo em como vocês são uns com os outros."

Um dia, numa palestra, Suzuki Roshi disse: "Quando estão completamente absorvidos na vossa respiração, não existe o eu. O que é a vossa respiração? Essa respiração não são vocês, nem o ar. O que é ela? Não é o eu de todo. Quando não há eu, têm liberdade absoluta. Porque têm uma ideia tola de eu, têm muitos problemas."

Enquanto ajudava Suzuki Roshi a preparar-se para uma cerimónia de casamento, eu disse: "Roshi, não compreendo. O senhor recita a mesma coisa em todos os casamentos. Diz ao homem: 'Casaste com a esposa perfeita', e depois diz à esposa: 'Casaste com o marido perfeito'. Diz isso independentemente de quem seja." Ele sorriu para mim com malícia e disse: "Oh, tu não compreendes?"

Um breve verso que sempre foi recitado no Zen Center diz assim: *Grande manto de libertação Campo muito além da forma e do vazio Vestindo o ensinamento de Buda Salvando todos os seres.* No início dos anos sessenta, isto era entoado apenas em japonês. Ninguém sabia o que significava. Um dia, um aluno foi ter com Suzuki Roshi e perguntou: "Qual é o significado desse cântico que fazemos logo após o *zazen*?" Suzuki disse: "Não sei." Katagiri Sensei, o seu professor assistente, começou a revirar as gavetas à procura de uma tradução. Suzuki fez-lhe um sinal para parar. Depois virou-se para o aluno, apontou para o seu coração e disse: "É amor."

Os monges num templo de treino japonês tinham questionado um aluno de Suzuki Roshi sobre a validade da ordenação desse aluno. Disseram que não era real porque ele não tinha passado pela cerimónia adequada, não tinha feito a mendicância de monge e não tinha rapado a cabeça nem recebido mantos até chegar ao Japão. "Então, sou monge ou não sou monge?", perguntou ele a Suzuki. "As coisas correm conforme a mente corre", disse-lhe Suzuki. "Se pensas que és monge, és monge. Se não pensas assim, não és monge."

Suzuki Roshi costumava encorajar-me porque eu era muito crítico comigo próprio, mas uma vez, após um dia inteiro de meditação sentado, pela primeira vez, estava a sentir-me orgulhoso de mim mesmo. Fui ter com ele e disse: "Agora já consigo contar todas as respirações. O que faço a seguir?" Ele inclinou-se para a frente e disse-me ferozmente: "Nunca penses que tu consegues sentar em *zazen*! Isso é um grande erro! O *zazen* senta o *zazen*!"

No meio de um *sesshin*, Suzuki Roshi falou numa palestra sobre a dor que todos estavam a sentir, especialmente nas pernas, devido às longas horas sentados. "A dor é o vosso mestre", disse ele. Mais tarde nesse dia, em *dokusan*, uma aluna começou a falar com ele sobre o quanto sentia que estava a crescer por tentar dominar a dor. Ele interrompeu-a e disse: "A dor é tediosa."

Suzuki dizia frequentemente que não deveríamos ter uma "ideia de ganho", ou qualquer ideia de realização. Uma vez perguntei-lhe porque é que alguém faria *zazen* se não tivesse uma ideia de ganho. Ele disse: "Tu ainda tens uma ideia de ganho." "Qual é?", quis eu saber. Ele respondeu: "Isso é um segredo."

Uma mulher disse a Suzuki Roshi que achava difícil conciliar a prática do Zen com as exigências de ser dona de casa. "Sinto que estou a tentar subir uma escada. Mas por cada degrau que subo, escorrego dois para trás." "Esqueça a escada", disse-lhe Suzuki. "No Zen, tudo está mesmo aqui, no chão."

Certa vez, enquanto conduzia Suzuki Roshi de Los Altos de volta a São Francisco, perguntei-lhe se havia muita esperança de que aquele punhado de donas de casa suburbanas de meia-idade conseguisse realizar alguma coisa como estudantes de Zen. Afinal de contas, pensava eu, elas só se sentavam juntas uma vez por semana, ao contrário de nós, alunos que nos sentávamos diariamente no Zen Center. Ele disse-me que a compreensão delas

era "na verdade bastante boa" e observou: "Elas não parecem sofrer de arrogância."

Numa palestra no Sokoji, uma mulher perturbada disse que tinha sido rejeitada por um mestre Zen em Los Angeles. Suzuki Roshi disse-lhe que, se ela voltasse para esse mestre, ele a aceitaria. "Agora o senhor rejeita-me", gritou ela. "Oh não", disse Suzuki, com sincera simpatia na voz, "Podes ficar aqui." E com os braços abertos e as longas mangas do manto graciosamente penduradas ao seu lado, deu um passo em direção a ela e acrescentou: "Eu nunca rejeito ninguém."

Tive um *dokusan* com Suzuki Roshi durante um *sesshin*. Sentia-me perdido e longe de casa naquele ponto da minha vida, e perguntei-lhe se a mente grande também estava perdida no escuro. Ele disse: "Não, não perdida no escuro, a trabalhar no escuro!", e moveu os braços, demonstrando. Disse que era como a estátua de muitos braços de Avalokiteshvara, e fez a estátua ganhar vida por um momento.

Quando vim pela primeira vez ao templo, pedi para aprender *zazen*, mas Suzuki Roshi não teve tempo nesse dia. Regressei frequentemente, mas durante dois meses Suzuki recusou-se a ensinar-me. Então, um dia, levou-me para uma parte remota do edifício e disse: "Agora gostarias de aprender *zazen*?" Depois de me ensinar a atenção à postura e à respiração, deu-me um livro. Muitos anos depois, perguntei-lhe porque é que se recusou a ensinar-me *zazen* quando lhe pedi pela primeira vez. Ele disse: "Não queria estragar o que já está naturalmente presente."

Havia um grande rochedo no ribeiro de Tassajara que Suzuki Roshi disse querer para o seu jardim de pedras. Todos os dias, quatro ou cinco de nós descíamos ao ribeiro durante o período de trabalho silencioso e lutávamos para mover o rochedo através de vários dispositivos e meios. Cada um de nós estava seguro de que, de alguma forma, iríamos levar aquela pedra para o seu jardim de

pedras, que ficava a uma distância considerável. Após uma semana, a pedra não se tinha movido nem um milímetro, mas ninguém estava disposto a quebrar o silêncio ou a desistir. Um dia, Suzuki Roshi desceu ao ribeiro e lutou connosco. Alguns visitantes gritaram da ponte para perguntar o que estávamos a fazer. Suzuki Roshi gritou de volta: "Não sabemos!"

"Roshi, qual é a diferença entre o senhor e eu?", perguntei, enquanto bebíamos chá juntos. "Eu tenho alunos e tu não", respondeu ele sem hesitação.

Um aluno perguntou a Suzuki Roshi porque é que os japoneses fazem as suas chávenas de chá tão finas e delicadas que se partem facilmente. "Não é que sejam demasiado delicadas", respondeu ele, "é que tu não sabes como lidar com elas. Tens de te ajustar ao ambiente e não o contrário."

Enquanto Suzuki Roshi saía do edifício para ir ao encontro da boleia para Los Altos, uma mulher no topo das escadas gritou para o condutor: "Tenha cuidado agora; não queremos perder o nosso tesouro!" Suzuki virou-se, fez um sonoro *SMACK!* com as mãos e gritou: "Acabou-se!" Atirou a cabeça para trás e riu-se, e continuou a rir enquanto o carro se afastava.

Durante o período de perguntas e respostas após uma palestra de *sesshin*, alguém disse a Suzuki Roshi: "Aqui estou eu, perto do fim desta sessão, energizado e a pensar que há muito poder nesta prática." Suzuki respondeu: "Não o uses."

Durante um almoço formal em silêncio no *zendo*, uma jovem mulher com uma terrina de sopa parou em frente a Suzuki Roshi, serviu-lhe duas conchas cheias e soltou: "Suzuki Roshi, quando lhe estou a servir sopa, como é para o senhor?" Ele disse: "É como se me estivesses a servir todo o teu ser nesta tigela."

Alguém numa palestra perguntou a Suzuki Roshi sobre a psicanálise. Em resposta, ele disse: "Vocês pensam que a mente é

como um charco onde atiram coisas, e elas afundam-se até ao fundo, como sapatos velhos, e mais tarde sobem à superfície. Mas, na verdade, não existe tal coisa como a mente!"

Num sábado de manhã, um aluno chegou atrasado ao início de um *sesshin*. Ele foi o primeiro aluno ordenado de Suzuki Roshi a usar o manto tradicional de sacerdote, o *okesa*, na América. Depois do pequeno-almoço, Suzuki chamou-lhe a atenção no seu gabinete, dizendo: "Os sacerdotes não chegam atrasado! Tu não és nenhum sacerdote! Não tens o direito de usar esse *okesa*!" O aluno ficou mortificado e começou a tirar o manto. "O que estás a fazer?", disse Suzuki. "Ninguém tem o direito de te dizer para tirares o *okesa*."

Durante uma palestra, Suzuki Roshi tinha dito que a vida era impossível. "Se é impossível, como podemos fazê-la?", perguntou um aluno. "Fazes isso todos os dias", respondeu Suzuki.

O Zen Center era um íman para os recém-chegados da contracultura dos anos sessenta à área da Baía de São Francisco. Uma mulher mais velha perguntou a Suzuki Roshi se ele sentia alguma pressão ou dificuldade com todos os vários alunos esfarrapados e de cabelo comprido que vinham da rua à procura de iluminação. "Estou-lhes muito grato", disse ele. "Farei tudo o que puder por eles."

Uma jovem foi ter com Suzuki Roshi e mostrou-lhe uma nota de vinte dólares que acabara de encontrar no passeio em Japantown. Disse-lhe que não conseguia decidir o que fazer com ela. "Devo entregá-la para caridade, colocar um aviso num poste de telefone e esperar, ou simplesmente ficar com ela?", perguntou-lhe ela. "Toma", disse ele, "eu fico com ela", e colocou-a na manga do seu manto.

Pedi conselhos a Suzuki Roshi antes de partir para o Japão no verão de 1969. Ele disse: "Quando fores ao meu templo, não há nada para ver."

Uma jovem que usava muitos fios de contas levantou a mão quando Suzuki pediu perguntas. "Suzuki Roshi, o que é o sexo?" "Uma vez que dizes sexo, tudo é sexo", respondeu ele.

Uma noite, numa palestra, Suzuki Roshi disse: "Se não és budista, pensas que existem budistas e não-budistas, mas se és budista, percebes que toda a gente é budista — até os insetos."

Questionado sobre o porquê de haver uma regra de silêncio durante a maioria das refeições, Suzuki Roshi respondeu: "Não se pode comer e falar ao mesmo tempo."

Durante uma cerimónia formal de perguntas e respostas chamada *shosan,* Suzuki Roshi respondeu à pergunta de um aluno, e o aluno começou a levantar-se da posição de joelhos. Então Suzuki acrescentou lenta e deliberadamente: "A... coisa... mais... importante... é... descobrir... o que... é... a... coisa... mais... importante."

Pouco depois de ter chegado à América para se juntar ao seu marido, a mulher de Suzuki Roshi disse: "Porque é que trabalhas tanto a preparar a palestra? Está a chover, e na última noite que choveu só vieram duas pessoas. Espero que venham dez hoje à noite." Ele respondeu: "Uma ou dez, não faz diferença!"

Um psicólogo perguntou sobre a natureza da iluminação. "Eu não sou iluminado", disse Suzuki Roshi. "Não posso responder."

Enquanto eu contava a Suzuki Roshi o desastre em que a minha vida se tinha tornado, ele começou a rir-se baixinho. Vi-me a rir juntamente com ele. Houve uma pausa. Perguntei-lhe o que devia fazer. "Senta-te em *zazen*", respondeu ele. "A vida sem *zazen* é como dar corda ao teu relógio sem o acertar. Funciona perfeitamente bem, mas não diz as horas."

A primeira vez que conheci Suzuki Roshi, disse-lhe que não sentia que me enquadrasse necessariamente no Zen Soto, que gira todo em torno de sentar em *zazen*. Disse que o meu caminho para

o topo da montanha não era o sentar, mas sim o caminho das artes, da cerimónia do chá e do *sumi-e*. Ele disse: "Sentar não tem nada a ver com isso!"

Um aluno disse a Suzuki Roshi: "Às vezes fico letárgico e desanimado com a vida e com a prática do Zen." "Isto é bom", respondeu Suzuki. "Toda a prática tem estes momentos."

Enquanto conduzia o meu professor de Tassajara para o City Center, disse: "Suzuki Roshi, posso fazer-lhe uma pergunta?" e ele disse que sim. Procedi a implorar-lhe que me dissesse o que eu deveria fazer para compreender a realidade, para me tornar iluminado. Disse-lhe que era totalmente dedicado e que faria tudo o que ele me dissesse. Continuei a falar sem parar, certificando-me de que ele estava plenamente consciente da minha sinceridade e devoção. Virei-me para ele à espera de uma resposta. Ele estava profundamente adormecido.

Durante uma discussão, alguém perguntou a Suzuki Roshi se ele comia carne. "Sim, como", respondeu ele. "Buda não comia carne nenhuma." "Sim, Buda era um homem muito piedoso."

"Quer te sentes em *zazen* quer não, algo de maravilhoso vai acontecer-te", disse-me Suzuki Roshi em *dokusan*. "Na verdade, isto acontecerá algum dia a todos. Se mantiveres o teu *zazen* e a tua prática, quando tiveres esta experiência maravilhosa, ela continuará para sempre. Mas se não te cultivares desta forma, ela passará, como uma experiência psicadélica."

Antigamente, durante o *sesshin*, Suzuki Roshi encorajava-nos a não mudar de posição enquanto estávamos sentados. Ele dizia: "Não se mexam. Não se acobardem." Mas também dizia: "Quando eu digo não se mexam, não significa que não se possam mexer."

Uma vez, ao falar sobre ir à praia e olhar para o oceano, Suzuki Roshi refletiu: "Se estiveres atento, consegues ouvir a maré mudar."

Uma aluna confessou a Suzuki Roshi que tinha sentimentos tremendos de amor por ele, e que isso a confundia. "Não te preocupes", disse ele. "Podes permitir-te ter todos os sentimentos que tens pelo teu professor. Isso é bom. Eu tenho disciplina suficiente para nós dois."

Certa noite em Tassajara, eu estava com Suzuki Roshi fora da sua cabana. Sob o luar inclinado, o seu jardim e as suas rochas individuais pareciam-me mais belos do que nunca, mágicos. "Que belo jardim o senhor fez!", disse eu. "Oh. Se gostas tanto dele, porque não o levas contigo? Podes ficar com ele", disse ele. "Acho que não conseguiria movê-lo", respondi, "e nunca conseguiria juntar tudo de novo exatamente desta maneira." "Claro, leva-o", disse ele. "Põe-no em cima do telhado daquela cabana ali adiante."

Certa vez, eu estava no Sokoji à tarde a tratar de alguns assuntos, quando Suzuki Roshi pediu para ver as flores de cerejeira que estavam em flor no Jardim de Chá Japonês no Golden Gate Park. Eu nunca tinha estado sozinho com ele fora do templo. Durante todo o caminho, ele não disse nada, apenas se sentou calmamente a olhar para a paisagem que passava. Quando cheguei ao jardim e a profusão de flores cor-de-rosa surgiu à vista, ele simplesmente olhou fixamente para elas por um momento e depois disse: "Muito bonito. Vamos voltar agora."

Fui à minha reunião com Suzuki Roshi durante um *sesshin*. Naquela altura, o meu principal objetivo era fazer com que ele me aprovasse. Contei-lhe como estava a tentar arduamente fazer a coisa certa. Ele ouviu atentamente, sem julgamento. "Recebes uma estrela dourada", disse ele.

Suzuki Roshi dizia que, se ele te repreendesse à frente de outros, para não te sentires mal, porque poderia ser destinado a outra pessoa que não estivesse pronta para o ouvir. "Se eu te bater com o bastão, é porque confio em ti, porque és um bom aluno. Às vezes é para ti, às vezes é para a pessoa ao teu lado."

Por sugestão de Suzuki Roshi, eu mantinha um diário sobre a minha prática de Zen, e todas as semanas analisávamo-lo. Uma vez escrevi sobre o facto de ser o seu motorista. Deveria continuar a levá-lo a Los Altos às quintas-feiras, ou deveria sugerir numa reunião que outros pudessem partilhar esse privilégio? Concluí a minha entrada com: "Estou a fazer disto um problema tão grande, não estou?" Ele escreveu por baixo disso: "Não digas palavra. Não faças fazer."

Um grupo de nós almoçou com Suzuki Roshi na cidade de Nova Iorque. As pessoas perguntavam-se como deveríamos tratar este homem religioso e como deveríamos agir. Muito cedo no almoço, ele colocou um guardanapo na cabeça e ficou ali sentado com ele. Depois, todos pusemos os guardanapos nas nossas cabeças. Ele fez com que todos se sentissem confortáveis.

Depois de uma palestra numa casa, quando o grupo estava a tomar chá, o anfitrião entregou um cartão a Suzuki Roshi e disse: "Aqui está a minha compreensão da sua palestra." No cartão estava escrito "0=1=∞". "Isso é bom", disse-lhe o Roshi, "a última figura é habitualmente negligenciada."

Durante uma palestra na qual Suzuki Roshi falava sobre os preceitos, ele disse: "Não roubem. Quando pensamos que não possuímos algo, então queremos roubar. Mas, na verdade, tudo no mundo nos pertence, por isso não há necessidade de roubar. Por exemplo, os meus óculos. São apenas óculos. Não me pertencem a mim nem a vocês, ou pertencem a todos nós. Mas vocês conhecem os meus velhos olhos cansados e, por isso, deixam-me usá-los."

Um aluno ficou desanimado porque os estados elevados que experienciava passavam sempre. "Para que serve isto?", perguntou ele. Suzuki Roshi riu-se e disse: "É verdade, não serve para nada. Todos estes estados vêm e vão, mas se continuares a tua prática, descobres que há algo por baixo."

Uma aluna em Tassajara disse a Suzuki Roshi que o horário monástico era difícil para ela. Disse que se sentia sempre sonolenta no *zazen* e perguntou se não seria uma boa ideia acrescentar mais tempo de sono ao horário, para que as pessoas pudessem estar mais alertas na meditação. Suzuki respondeu: "Quando estás cansada, o teu ego está cansado."

Nos primeiros tempos não havia petiscos na cozinha em Tassajara, por isso, às vezes, eu enviava bolachas a uma amiga minha que estava lá. Comecei a perguntar-me por que razão ela não escrevia a dizer como eu era fantástico. Depois pensei: que egoísmo o meu. Não estou a ser generoso; há condições implícitas. Eu apenas quero algo em troca. Contei isto a Suzuki Roshi e ele disse: "Não há problema em cuidares dela, mas primeiro tens de cuidar de ti próprio!" A voz dele subiu enquanto dizia isto, e depois chegou-se mesmo à minha frente para dizer alto: "Compreendes?"

Certa manhã em *zazen*, Suzuki Roshi quebrou o silêncio dizendo: "Vocês são como pães, pães a cozer no forno."

Estávamos todos fascinados com a noção de iluminação, mas Suzuki Roshi dizia que esse não era o ponto que precisava de ênfase. Certa vez, numa entrevista, decidi abordar o assunto diretamente. "Estou aqui para ser iluminado", disse eu. Ele lançou-me um olhar penetrante e depois respondeu calmamente: "Se a tua prática continuar, a iluminação virá. Mas mesmo que não venha, se a tua prática for boa, é quase a mesma coisa."

Um aluno disse: "Comparo-me a outros alunos e sinto-me inadequado. Não li nada sobre o Budismo." "Oh! Essa é a melhor maneira de chegar à prática", respondeu Suzuki Roshi.

Um dia queixei-me a Suzuki Roshi de que a minha mente não ficava quieta. Tagarelava comigo constantemente durante o *zazen*. "Quando as tuas costas estiverem direitas, a tua mente tornar-se-á silenciosa", respondeu ele.

"Porque é que rapa a cabeça?", perguntou um visitante a Suzuki Roshi após uma palestra no Sokoji. Suzuki esfregou a cabeça e respondeu: "É o corte de cabelo fundamental!"

Um psiquiatra clínico questionou Suzuki Roshi sobre a consciência. "Não sei nada sobre a consciência", disse Suzuki. "Apenas tento ensinar os meus alunos a ouvir os pássaros cantar."

Após uma palestra, um jovem perguntou a Suzuki Roshi o que ele pensava sobre o LSD. Tudo o que ele disse foi: "A iluminação não é um estado de mente."

Muitas vezes, quando falava, Suzuki Roshi olhava em volta e perguntava: "Compreendem?" Uma vez lembro-me de ele ter acrescentado: "Se acham que compreendem, não compreendem!"

Um dia, durante uma palestra, um estranho sentou-se na postura de *zazen* na frente, muito perto de Suzuki Roshi. Ele imitava os movimentos de Roshi, fazia expressões faciais estranhas e gestos ameaçadores. Soprou em direção à vela que ardia atrás de Suzuki Roshi. O Roshi não lhe prestou atenção. Quando o Roshi se levantou para sair, fez as suas vénias habituais, virou-se, depois rodopiou para trás e apagou rapidamente a vela com um sopro. Caminhou pelo corredor, a rir-se para si próprio.

Uma noite eu estava de serviço na secretária no átrio principal do City Center. Suzuki Roshi e a sua mulher iam sair.

Eu era um aluno novo, sentado rigidamente. Ele sorriu e disse: "Boa noite." Foi tudo o que aconteceu, mas mudou a minha vida.

Falando sobre o preceito que proíbe o uso de intoxicantes, Suzuki Roshi deu-lhe uma interpretação surpreendente. "Isto significa não vendam o Budismo. Não apenas o álcool, mas também o ensinamento espiritual é intoxicante."

Suzuki Roshi estava em Tassajara quando o seu filho mais novo, Otohiro, que nunca tinha praticado Zen, acabara de terminar um esgotante sentar iniciático de três dias. Otohiro foi à cabana do Roshi e houve uma breve troca de palavras entre pai e filho em japonês. O Roshi disse-me mais tarde que Otohiro dissera que o sentar fora uma experiência maravilhosa. Embora quisesse dar os parabéns ao filho, sentira-se obrigado a não responder com entusiasmo. Dessa forma, disse o Roshi, o seu filho poderia compreender devidamente a sua realização como uma descoberta própria e não como algo que o seu pai lhe tinha dado.

Um dia, Suzuki Roshi foi com um grupo de nós num camião a uma quinta a alguns quilómetros de Tassajara para apanhar fruta. Estávamos todos a tentar ser bons alunos de Zen — trabalhar arduamente, apanhar a fruta, embalar as caixas. Não percebemos quão sérios nos tínhamos tornado, até que Suzuki Roshi subiu a uma árvore e começou a atirar-nos fruta.

Eu estava a esforçar-me para terminar a minha tese de doutoramento. O meu trabalho era ir direto para a minha secretária logo de manhã cedo. De vez em quando, por pressão dos colegas ou por falta de vontade de encarar a máquina de escrever, eu vagueava até ao Zen Center e sentava-me no *zendo*. Invariavelmente, Suzuki Roshi aproximava-se e tocava-me no ombro, franzia a testa, apontava para o meu apartamento e sussurrava: "Porque não estás lá a escrever a tese?"

Durante o período de trabalho de sábado de manhã no Sokoji, um aluno que já andava por lá há alguns anos estava a varrer o chão do *zendo* quando viu um recém-chegado a perguntar-se apreensivamente o que fazer. Aproximou-se e entregou ao rapaz a sua vassoura. Quando se virou, lá estava Suzuki Roshi, de braço estendido, a oferecer-lhe a sua própria vassoura.

Suzuki Roshi disse-me em *dokusan*: "És como uma rocha, uma grande rocha no caminho. As pessoas não sabem o que fazes, mas se estiverem cansadas sentar-se-ão em ti, e isso proporciona-lhes um bom descanso. Não pintes a rocha."

Suzuki Roshi tinha estado bastante doente. Tinha sido diagnosticado erradamente com hepatite infeciosa e tinha ido para o hospital para mais exames. Fui visitá-lo precisamente quando o seu almoço era servido. Ele fez sinal para que eu me sentasse ao lado dele na borda da cama. Enquanto eu atravessava o quarto, ele pronunciou as palavras "Tenho cancro". Quando me sentei ao lado dele, ele inclinou-se, pegou num pouco de comida com o garfo e pô-la na minha boca. "Agora podemos comer do mesmo prato outra vez." Disse-o como se o novo diagnóstico fosse um grande presente.

Um aluno, que tinha acabado de concluir um retiro de *zazen* de trinta dias com dois amigos entusiastas do darma, perguntou a Suzuki Roshi como manter o estado de mente extraordinário que tinha alcançado. "Concentra-te na tua respiração, e isso passará", disse Suzuki.

Um aluno perguntou a Suzuki Roshi como achava que seria o Zen americano no futuro. "Muito colorido", respondeu ele.

Uma jovem perguntou a Suzuki Roshi após uma palestra no Sokoji: "Roshi, às vezes quando estou a tentar decidir o que devo fazer, pergunto a mim própria: 'Neste caso, o que faria o Roshi?' Devo continuar essa prática?" Suzuki respondeu: "Então, quando

eu estiver a tentar decidir o que fazer, deverei também perguntar-me: 'O que faria o Roshi?'"

Fui ao quarto de Suzuki Roshi não muito antes da sua morte. Estava na cama, extremamente fraco, com a pele descolorada. Ele fez uma vénia e eu fiz o mesmo. Depois olhou fixamente para mim e disse, não com voz alta mas com firmeza: "Não fiques de luto por mim. Não te preocupes. Eu sei quem eu sou."

Uma reunião noturna de todos os alunos em Tassajara já decorria há um par de horas. Tínhamos discutido o horário, as regras e a importância de manter a nossa prática durante a próxima época movimentada de hóspedes. De vez em quando, alguém citava Suzuki Roshi ou referia-se ao "caminho de Suzuki Roshi". O diretor virou-se para Suzuki, que estivera sentado calmamente durante todo o tempo, e perguntou se ele tinha algo a dizer. "Talvez isto já seja conversa a mais", disse ele, e a reunião terminou.

Eu e a minha mulher estávamos a angustiar-nos sobre se deveríamos continuar a praticar em Tassajara ou partir e constituir família. Decidimos falar com Suzuki Roshi sobre isso. Ele ouviu-nos durante algum tempo e depois, abruptamente, pegou num pincel e tinta e escreveu rapidamente cinco palavras numa folha de papel. Fiquei chocado com a sua veemência e, quando ele me entregou o papel, a mensagem atingiu-me como um golpe do seu bastão. Sem mais discussões, decidimos permanecer em Tassajara.

Glossário

Definições de termos budistas em Sânscrito (Skt), Japonês e Inglês.

- **Avalokiteshvara** *(Skt)* O mítico/cósmico *bodhisattva* (ser de iluminação) da compaixão que ouve os lamentos do mundo.

- **Mente grande** *(big mind)* Termo que Suzuki usava para a mente de buda, ou a mente que inclui tudo, comparada com a mente pequena, que é limitada pela discriminação e ideias de eu.

- **Buda** *(Skt)* Um desperto, referindo-se tanto a pessoas históricas ou míticas como Shakyamuni Buda quanto à realidade desperta última.

- **Darma** *(Skt)* O ensinamento, a verdade ou realidade que é ensinada e o caminho para abordar essa verdade.

- **Dokusan** Uma entrevista privada formal com um professor, termo do Zen Soto.

- **Vazio** (*emptiness*) Termo que denota a natureza verdadeira relativa e interligada de tudo, não tendo nada uma natureza ou existência inerente, fixa e separada.

- **Mente de macaco** (*monkey mind*) Mente pequena, especialmente quando está a saltar de uma coisa para outra, como um macaco de ramo em ramo.

- **Nirvana** (Skt) No Budismo primitivo, a cessação de todo o sofrimento. No Zen, o nirvana é entendido como não sendo, em última análise, separado da vida quotidiana e dos ciclos mundanos de sofrimento.

- **Okesa** O manto exterior de retalhos tradicionalmente usado por um monge budista.

- **Prática** A expressão do *zazen* na vida quotidiana.

- **Zen Rinzai** Uma das duas principais seitas do Zen.

- **Roshi** "Venerável mestre idoso", título respeitoso para sacerdote ou mestre Zen. Shunryu Suzuki era habitualmente

chamado Suzuki Roshi a partir de 1966. Antes disso, era habitualmente chamado Suzuki Sensei ou Reverendo Suzuki.

- **Sensei** Título usado para professores, médicos, por vezes sacerdotes e outras pessoas respeitadas.

- **Sesshin** Um retiro concentrado de *zazen* de um ou mais dias, habitualmente cinco ou sete.

- **Zen Soto** Uma das duas seitas principais do Zen, que enfatiza o "apenas sentar" ou a meditação de iluminação silenciosa e a sua aplicação à atividade quotidiana; a seita de Shunryu Suzuki.

- **Bastão** *(stick)* Quer o bastão do professor (*nyoi*), um bastão curto e curvo transportado por professores em situações formais, quer um bastão plano com uma pega arredondada.

- **Sumi-e** Pintura japonesa feita com pincel e tinta preta.

- **Sutra** *(Skt)* Discursos do Buda, antigas escrituras budistas ou escrituras para serem entoadas.

- **Tatami** Tapetes de chão japoneses de palha rígida com aproximadamente cinco centímetros de espessura, noventa centímetros de largura e um metro e oitenta de comprimento.

- **Cerimónia do chá** *(chanoyu)* Um método formal e estético de preparar e servir chá, com origem no Japão por volta do século XVI.

- **Zazen** Meditação Zen, meditação sentada. Geralmente praticada sentado de pernas cruzadas sobre uma almofada, mas pode ser feita numa cadeira, ao caminhar, ao entoar, ou em qualquer atividade. No *zazen* sentado, o praticante senta-se direito e imóvel com os olhos semiabertos, acompanhando a respiração, contando de um a dez com a

respiração, concentrando-se no baixo abdómen ou num mantra ou num *koan* (pergunta Zen), ou "apenas sentar" e deixar os pensamentos vir e ir sem se prender a eles.

- **Zen** Uma escola de Budismo com origem na China que enfatiza o *zazen*, a visão direta e a experiência real da verdade budista na atividade quotidiana.

- **Zendo** Uma sala de meditação Zen, sala de *zazen*.